



Centrum Aktywności Seniorów LEMON

adres - Lemon Fitness, ul. Ludwinowska 11/p-1 30-331 Kraków,

dzielnica Dębniki

kontakt – tel. 733 999 785

e-mail caslemon2@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	08:00-12:00
wtorek	08:00-12:00
środa	08:00-12:00
czwartek	08:00-12:00
piątek	08:00-12:00

OBOWIĄZUJE od 8 sierpień 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - sierpień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Aqua aerobic	12,26/08
	10:00-10:45	Siłownia	5,12,19,26/08 wolontariat
	15:30-16:15	Nauka pływania	5,12,19,26/08
wtorek	8:00-9:00	Kurs urządzeń mobilnych	6,13,20,27/08
	10:15:11:00	Zajęcia taneczne	6,13,20,27/08 wolontariat
	14:00-15:00	Kurs historii miasta Krakowa	6,13,20,27/08
	15:00-16:00	Kurs historii sztuki	6,13,20,27/08

środa	11:00-11:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	7,14,21,28/08
	12:00-13:00	Kurs języka obcego (ang) /poziom podstawowy/	7,14,21,28/08
	15:30-16:15	Nauka pływania	7,14,21,28/08
czwartek	10:00-11:00	Kurs zdrowego stylu życia	1,8,22,29/08
piątek	9:00-9:45	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	2,9,16,23,30/08
	9:45-10:30	Zajęcia taneczne /taniec w kręgu/	2,9,16,23,30/08
	9:45-10:45	Kurs plastyczny	2,9,16,23,30/08
	10:45-11:30	Gry stolikowe i multimedialne	2,9,16,23,30/08 wolontariat
	11:45-12:30	Aqua aerobic	2,9,16,23,30/08

ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie	08:00-12:00	Kawiarenka senioralna	
6/08	10:30-11:30	Spotkanie integracyjno-organizacyjne	
13/08	7:00-19:00	Wycieczka do Opola i Mosznej	Szczegóły u koordynatora
18/08	15:00-22:00	IV Nowohuckie Senioralia	Przed NCK
21/08	11:00-14:00	Opracowanie PASIOS na lata 2021-2025	Sala Konferencyjna Wydziału przy ulicy J. Dekerta 24 III p
22/08	10:00-14:00	Spotkanie Plenerowe	Park Bednarskiego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.